



REGULAMENTO INTERNO DA ACADEMIA

Marília, 11 de outubro de 2012.

1. Todo regulamento disciplinar estatutário do Marília Country Club, também será aplicado em inteiro teor nas dependências da Academia.

2. Para fazer uso da academia, o associado deverá obrigatoriamente respeitar os itens abaixo:

2.1. Preencher a ficha de inscrição na Recepção da Academia;

2.2. Entregar um Atestado Médico à recepção da Academia sendo que, no atestado médico deverá estar justificado que o(a) aluno(a) está apto à prática de atividades esportivas, este atestado médico terá validade por 01 (um) ano, após esse período deverá ser trocado;

2.3. Realizar uma avaliação física com nossos professores, avisando os mesmos de quaisquer restrições médica existente à prática de atividades físicas;

2.4. O(a) aluno(a) terá direito a 02(duas) avaliações físicas ao decorrer do ano, após esse período as avaliações não marcadas serão canceladas;

2.5. Caso o(a) aluno(a) não compareça ao horário marcado para a avaliação física, ele perderá o direito aquela avaliação, devendo remarcar;

2.6. Todos os alunos deverão respeitar o limite máximo de 10 minutos de alongamento a cada início das aulas para que depois iniciem seu treino;

2.7. Não é permitida a entrada em traje de banho, molhado, sem camisa, descalço;

2.8. É obrigatório tanto para homens quando para mulheres, o uso de roupas adequadas à prática esportiva, cada aluno(a) deverá trazer uma TOALHA, utilizar tênis e outras peças necessárias.

2.9. Não é permitida a entrada e permanência de crianças abaixo de 14 anos nas dependências da academia, idade essa também mínima permitida para prática de atividades, com autorização dos pais;

2.10. Não é permitido entrar na academia com alimentos e bebidas, salvo garrafas plásticas com água ou isotônicos para a hidratação;

2.11. Não é permitida nas dependências da academia, por parte dos alunos ou convidados, a divulgação e/ou comercialização de qualquer tipo de artigos, produtos e serviços;

2.12. Não é permitido fazer uso de aparelhos sem a presença de um instrutor responsável;

2.13. Não são permitidas AULAS PARTICULARES e PERSONAL TRAINERS nas dependências da academia;

2.14. É terminantemente PROIBIDO FUMAR nas dependências da Academia;

2.15. Respeitar o TEMPO LIMITE de utilização de 30 MINUTOS nas ESTEIRAS E BICICLETAS nos horários de pico da academia;

2.16. É dever do(a) aluno(a) montar, desmontar e guardar pesos, anilhas e presilhas;

2.17. Não é permitido entrar nas aulas de ginástica após o seu início sendo a tolerância de 10 minutos;

2.18. Todos os funcionários do Clube, bem como os Diretores e Conselheiros, uma vez presentes na Academia, têm autoridade para ajudar e fiscalizar a disciplina e o cumprimento de todos os itens deste regulamento;

A DIRETORIA.